FAÇA O BEM SE SENTINDO BEM • PELOS ANIMAIS • PELAS PESSOAS

GRÁTIS

O Guia Vegetariano PARA COMEÇAR

HUUMMM!

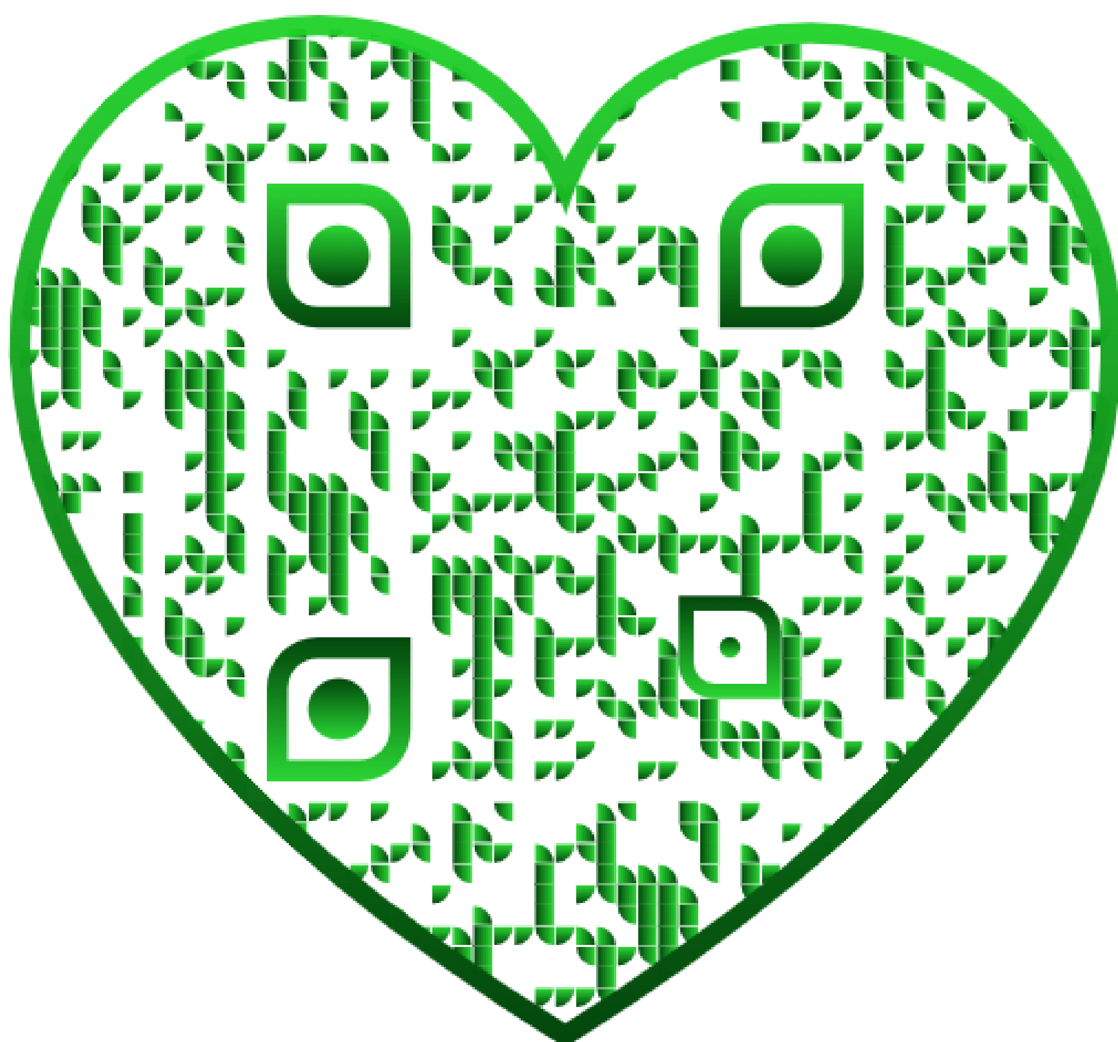
RECEITAS RÁPIDAS, **FÁCEIS E DELICIOSAS**

+30

REFEIÇÕES **SEM CARNE**

FÁCIL • ACESSÍVEL • INSPIRADOR

UMA REVISTA DA MERCY FOR ANIMALS



Olá!

Se você está lendo este guia, é porque já deu o primeiro passo para começar a realmente mudar o mundo. Soa grandioso? Pois é, não consumir frango, peixe, ovos e outros produtos de origem animal significa salvar a vida de milhares de animais, além de ser a melhor forma de ajudar o meio ambiente e de levar uma vida mais longa e saudável.



Os adeptos de uma alimentação sem carne e derivados estão em toda parte. Em Hollywood, com Natalie Portman, Joaquin Phoenix, Jared Leto e várias outras estrelas. Na música, astros como Paul McCartney e Miley Cyrus. E não poderia deixar de estar também entre celebridades de novelas brasileiras como Yasmin Brunet. O vegetarianismo já foi defendido por gênios da humanidade, como Albert Einstein, Pitágoras e Charles Darwin. Todos eles reconheceram que essa simples escolha alimentar pode causar enormes diferenças no mundo.

Os tempos estão mudando. Já não somos homens das cavernas, não temos necessidade de caçar. Precisamos repensar e redefinir alguns conceitos e prioridades se quisermos construir um mundo melhor. Este guia tem as receitas para você assumir uma posição de agente de mudança no mundo.

E é tudo muito mais simples do que você imagina. Com este guia em mãos, você poderá ter um estilo de vida que só fará bem a você, aos animais e a todo o planeta.

Expanda seu coração. O futuro chegou. Abrace-o!

Com carinho, seus amigos da Mercy For Animals

reinvente

sua rotina. Com as dicas fáceis deste guia, você não terá dificuldade em aderir a novos hábitos e descobrir novos sabores.

revitalize

seu corpo. Uma dieta sem carne e derivados bem balanceada é ótima para a sua saúde, traz paz de espírito e deixa a consciência tranquila.

redefina

perfeição. Ser vegetariano não exige perfeição. Faz com que realizemos o nosso melhor por um mundo de paz, com mais justiça e igualdade.

redescubra

sabores. Se prepare para conhecer inúmeros novos sabores que vão deixar você literalmente de boca aberta. Acredite!

Você está EM BOA COMPANHIA!

FELICIDADE



''Eu não poderia estar me sentindo melhor! Muita coisa mudou no modo como enxergo a comida, um mundo novo se abriu e eu recomendo a todas as pessoas que experimentem uma vida com menos carne em nome dos animais, do planeta e da saúde.''

– JÚNIOR LIMA – MÚSICO

COMPAIXÃO

''Comecei a ver tudo de uma forma completamente diferente; foi como se um véu tivesse sido tirado dos meus olhos. Tudo no começo é difícil e eu sentia desejo de comer carne, mas vale a pena. Hoje em dia vejo as carnes como cadáveres. Minha forma de ver o mundo mudou. Vejo tudo como uma unidade, um todo e uma energia.''

–YASMIN BRUNET – ATRIZ





SAÚDE

''A razão número um para eu ter me tornado vegetariana, sem dúvida, foi por compaixão pelos animais. Mas acabei tendo milhares de vantagens. Quando era adolescente, sofria muito com o excesso de peso (acabei até recorrendo a medicamentos!). Hoje em dia, graças à minha alimentação saudável e vegetariana, isso não existe mais na minha vida! Mantenho o mesmo peso há anos, sem dietas!''

– LUISA MELL – APRESENTADORA



FORÇA

"A compaixão me fez ser vegano e tentar entender a relação entre nutrição, esporte e desempenho, me fez ver que minha luta vai muito além do esporte e que a exploração animal transcende o desejo de comer carne. Veganismo é combater grandes indústrias, lutar contra mitos e afirmar que toda vida importa. O veganismo apresentou a mim a minha melhor versão."

– PAULO VICTOR GUIMARÃES – FISICULTURISTA



FITNESS

''Passei semanas adotando o Segunda Sem Carne e, logo em seguida, um amigo me passou um vídeo... Depois daquele vídeo, percebi que eu não podia mais compactuar com tamanha crueldade. Foi a escolha mais inteligente que fiz em toda minha vida.''

– FERNANDA FERREIRA – CAMPEÃ OLÍMPICA DE VÔLEI EM LONDRES 2012



SUSTENTABILIDADE

"Eu sou vegana agora. Eu já sou vegetariana há um tempo, mas agora eu me tornei vegana. Foi um processo natural, há um tempo que eu já comecei a me interessar por coisas mais saudáveis e também os animais."

ISABELLE DRUMMOND - ATRIZ

Prepare-se para MUDAR o MUNDO

Você pode promover enormes mudanças. Mudanças muito maiores do que você imagina. Deixando de comer carnes, ovos e outros produtos de origem animal, você ajuda significativamente a frear o aquecimento global, a economizar água e ainda a salvar milhares de vidas. A sua saúde, inclusive, também agradece por essa decisão!



Você sabia?

Galinhas podem resolver questões de matemática, passam conhecimento de geração para geração e são capazes de reconhecer a fisionomia de outras 100 aves. Elas também se comunicam por meio de dezenas de signos linguísticos distintos.

COMENDO COM **COMPAIXÃO**

Cada refeição é uma escolha na qual devemos pôr em prática nossos valores e promovê-los para o mundo em que queremos viver.



A vida dos animais explorados para o abate nos dias de hoje não é nada bela. Esqueça as historinhas que víamos nos livros infantis. Há décadas, esses animais vivem em situações que não desejaríamos nem mesmo aos nossos inimigos. Milhões de animais têm seus bicos e dentes arrancados sem o uso de qualquer anestesia e vivem em condições precárias até o momento de sua morte. Enquanto bilhões desses animais são tratados como meros objetos, alguns conseguem escapar...

Esperança

A história dela é um verdadeiro milagre.

Esperança gosta de banhos de poeira, de brincar e de conversar com suas amigas no galinheiro... Mas sua vida não foi sempre assim. Ela foi encontrada em péssimo estado de saúde junto a uma pilha de galinhas mortas em um galpão da indústria de ovos.

Ela mal respirava quando foi encontrada.

Por ano, aproximadamente 250 milhões de galinhas poedeiras como Esperança são mortas pela indústria de alimentos, em ambientes onde são privadas de tudo que lhes seria natural.

No processo de produção, elas são confinadas em gaiolas minúsculas, onde o espaço ocupado por cada ave é menor do que ocuparia um ipad. Tudo pelo dinheiro.

As galinhas de corte são manejadas de forma a promover um crescimento tão rápido que mal suportam o próprio peso.

FOTO: TAMARA KENNEALLY

Selma

Nascida em um santuário de proteção animal, Selma (do meio) e suas irmãs terão a chance de viverem livres e felizes. Sua mãe escapou de um abatedouro, ainda grávida, com 8 porquinhos na barriga. Se ela não tivesse fugido, esses porquinhos nunca sequer teriam visto a luz do sol até o último dia de sua vida – no caminhão a caminho do abatedouro.

Na indústria da carne, porcas grávidas são mantidas presas em celas que mal lhes permitem se mexer.

FOTO: EDGARS MISSION FARM SANCTUARY



Os Peixes Sentem

Estudos recentes mostram que os peixes podem ter muito mais em comum com os humanos do que se imagina. Eles ensinam seus filhotes, brincam e certamente sentem dor.

A pesca comercial arrasta milhões de animais marinhos em grandes redes de pesca em direção à superfície. A mudança na pressão faz com que seus olhos inchem e muitas vezes suas bexigas estourem. A morte deles, quando não é por esmagamento, é por sufocamento. Além disso, essas enormes redes capturam tudo que encontram no caminho, como golfinhos, tartarugas marinhas e vários outros animais marinhos de grande porte.

PHOTO: FREEDOM HILL FARM SANCTUARY



Dylan

Dylan é um garotão tranquilo e sociável que foi resgatado de uma fazenda produtora de leite com apenas um dia de vida. Hoje ele vive em um santuário de proteção animal. Mas, todos os anos, mais de um milhão de bezerros como ele são tirados à força dos cuidados de suas mães e mortos por serem "inúteis para a indústria" leiteira, enquanto suas mães são mantidas grávidas até o fim de suas vidas para produzir leite para consumo humano.



Popeye

Popeye é um pintinho aventureiro muito sortudo, pois agora pode viver em um santuário de animais.

Se não tivesse escapado ao destino de muitos milhões de pintinhos machos da indústria de ovos, Popeye seria encaminhado junto com outras centenas, todos vivos, diretamente para um triturador.



Se Popeye não tivesse sido resgatado, ele teria sido morto em um triturador com poucos dias de vida.

FOTO: TAMARA KENNEALLY

E em relação ao "abate humanitário" ou galinhas criadas soltas?

Mais de 99% de todos os animais explorados para abate passam sua vida da forma mais miserável possível, em processos de produção de volume industrial agressivo. Menos de 1% são animais de pequenas fazendas criados soltos. Até mesmo esses seres têm uma morte extremamente prematura e inevitavelmente violenta. Nenhum animal precisa ou deve sofrer para que possamos ter uma vida saudável, plena e feliz.

Esses 99% dos animais são separados de suas mães no momento de seu nascimento, são mutilados sem o uso de qualquer anestesia, crescem de forma absolutamente rápida e anormal e têm mortes prematuras e cruéis.

Na indústria de ovos, os pintinhos fêmeas têm o bico cortado para evitar o canibalismo devido ao alto nível de estresse. Passam a maior parte de sua vida em espaços minúsculos e são mortos com apenas 18 meses de vida.

Não podemos deixar de contar: em muitos aviários, os pintinhos machos são sacrificados nos primeiros dias de vida por não terem utilidade para a indústria.



A SUA SAÚDE NÃO **TEM PREÇO**

Pode ter certeza, uma dieta sem frango, peixe, ovos e outros produtos de origem animal salva muitas vidas – inclusive a sua!



As maiores causas de morte no Brasil não são armas ou acidentes de carro. São problemas de saúde. Algumas das maiores causas de morte estão diretamente ligadas ao consumo de carne. Frango, leite e ovos são cheios de gordura saturada e ela é uma das principais causas de problemas cardíacos. Muitos estudos mostram que a gordura saturada também está ligada ao aumento da incidência de câncer. Ovos também estão relacionados a um maior risco de diabetes e ataque cardíaco. Carne de frango, ovos e peixes também são cheios de substâncias cancerígenas, tais como dioxina, arsênico e mercúrio.

"É simples. Quanto mais você substitui produtos de origem animal por produtos de origem vegetal, como parte de uma alimentação bem balanceada, melhor sua saúde tende a ser."

Paula Gandin, Nutricionista

SEJA LEVE!

Estudos mostram que pessoas que não consomem carne e derivados têm, em média, 20% menos peso que a população que consome carne.

CUIDE DO CORAÇÃO

Um estudo recente aponta que uma dieta sem frango, ovos e outros produtos de origem animal reduz em até 32% o risco de morte por problemas no coração.

ESQUEÇA DIABETES

Uma dieta sem produtos de origem animal provou-se significativamente mais eficaz na prevenção de inúmeras doenças, com destaque para diabetes.



PAULO VICTOR

"Acredito que o homem, quando conhece a realidade dos matadouros e do confinamento animal, dificilmente vai ficar tranquilo ao consumir animais."



PAULO VICTOR
FISICULTURISTA VEGANO

FOTO: VEGAN WAY

SEJA *Sustentável*



Todos nós queremos salvar o planeta. Mas como? A resposta pode estar na nossa frente – três vezes ao dia. Quando paramos de comer frango, ovos e outros produtos de origem animal, ajudamos a diminuir significativamente o processo de aquecimento global, poluindo menos, evitando o desmatamento e economizando rios de água e vários outros recursos fundamentais para a nossa sobrevivência. Veja:

A criação de animais para o consumo humano produz mais gases do efeito estufa do que é emitido por carros, ônibus, navios e aviões - todos juntos.

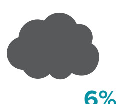




18%



Agricultura Animal



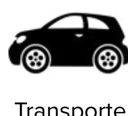
6%



Edifícios



14%



Transporte



De acordo com a ONU, a Pecuária responde por nada menos que 18% de todas as emissões de gases de efeito estufa no mundo. Parar de comer frango, ovos e outros produtos de origem animal ajuda mais a conter a aceleração do aquecimento global do que nunca mais dirigir um carro ou pegar qualquer meio de transporte.

A água e o combustível fóssil

Produzir um quilo de carne requer 15 vezes mais água do que produzir um quilo de grãos, feijões, frutas ou vegetais. Na verdade, a água que se consome comendo um único hambúrguer é equivalente a mais de um mês de banho diário.

Produzir um quilo de carne também consome 13 vezes mais combustíveis fósseis do que produzir um quilo de alimentos de origem vegetal. Este é apenas um dos motivos pelos quais a criação de animais para consumo humano é a principal causa da aceleração do aquecimento global.

15.500L



1.800L 1.000L 900L 810L 700L



1kg Carne



1kg Soja



1kg Pão



1kg Batata



1kg Milho

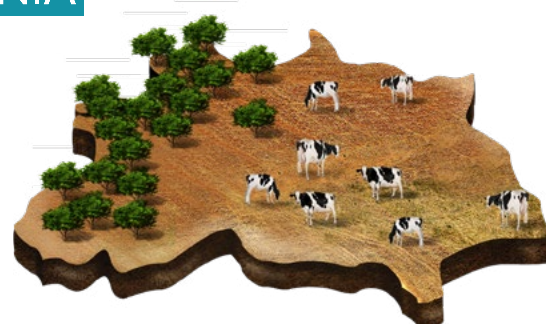


1kg Maçã

80% DO DESMATAMENTO DA AMAZÔNIA

é provocado pela pecuária. Seja para criação extensiva de gado, seja para produção de soja e outros grãos destinados à alimentação de animais explorados para o abate. Além do desmatamento, a pecuária é a maior responsável pelo processo de degradação do solo e poluição de rios.





FAZENDO *uma mudança sem* PRESSÃO

Ok, nós entendemos! Você quer parar de comer frango, ovos e outros produtos de origem animal mas não tem certeza de quão fácil pode ser essa transição. Todos nós já passamos por isso. A questão é que qualquer mudança de hábito pode ser difícil – à primeira vista. Mas, com o passar das semanas, fica cada vez mais fácil. Então, esteja confiante e saiba que estaremos aqui para ajudar você. As próximas páginas prometem auxiliar você a fazer uma transição tranquila!



Você sabia?

Apenas um terço das pessoas param de comer frango, ovos e outros produtos de origem animal de uma vez. A maioria das pessoas diminui o consumo gradualmente.



COMO FAZER A Transição

Vamos começar?! Aqui vão algumas dicas importantes para você que quer parar de consumir frango, ovos e outros produtos de origem animal, seja pelo motivo que for.







Comece no seu ritmo

Parar de consumir animais não precisa ser uma questão de ''tudo ou nada'' no início. Para muita gente, a melhor forma de começar essa mudança é fazê-la gradualmente. Nem todos conseguem cortar tudo de uma vez só. Então uma maneira de começar é cortando produtos de origem animal alguns dias da semana ou em algumas refeições do dia. Buscar outros alimentos e pratos é um bom modo de perceber que essa mudança é muito mais fácil do que você imagina!

Priorize os que sofrem mais

Se você não for cortar tudo de uma vez só, comece eliminando as carnes que provocam o maior sofrimento aos animais. Noventa e cinco por cento dos animais que comemos são frango e peixe – e eles são justamente os que mais sofrem com o processo de abate no mundo. Substituindo frango, ovos e peixe por outras opções, você estará evitando o sofrimento de milhares de animais.

Parando de uma vez

Optar por excluir frango, ovos e outros produtos de origem animal do cardápio é, quase sempre, uma decisão que visa a tornar o mundo melhor, mais sustentável e menos violento. Mas não precisa ser um passo irrevogável. Cada um tem a sua própria forma de realizar essa transição.

Independente do caminho que você escolha, lembre-se de que o importante é que tudo isso se fundamenta na não violência e na compaixão. Isso não exige que você faça tudo com perfeição. Se você "escorregar'', levante-se e não desista! Muita gente demora semanas, meses ou até mesmo um ano para eliminar os animais do cardápio.



LIDANDO COM O DESEJO DE **COMER CARNE**

Se você acha que vai sentir muita falta de frango, peixe, ovos e outros produtos de origem animal, aqui vão algumas dicas importantes!



1 *Buscando sabor*

Se você está sentindo falta de carne, provavelmente não é da carne em si que você está com saudade – até porque, vamos combinar, quem come carne de galinha crua?! Você provavelmente está sentindo falta do resultado final: um alimento que dê sustância, bem temperado e cheio de proteína.

A boa notícia é que você pode ter tudo isso com alimentos de origem não animal! Busque alimentos salgados ricos em proteína, hambúrguer de soja, carnes vegetais crocantes ou feijoada vegetariana.

Opções não faltam, e essa impressão de sentir necessidade de frango, ovos e outros produtos de origem animal passa em pouco tempo.

2 *Conseguindo calorias suficientes*

Se você fica constantemente com fome, você pode não estar ingerindo calorias suficientes. Alimentos de origem vegetal têm menos calorias e menos gordura do que alimentos de origem animal, então muita gente que para de comer carne sente necessidade de ingerir mais alimentos do que de costume.

Nutricionistas recomendam uma média de 2.000 a 2.500 calorias por dia para nos sentirmos com energia plena durante o dia inteiro.

3 *"Carnes vegetais" podem ser a solução*

Está com saudades de um misto-quente, um cachorro-quente ou um churrasco? Existem substitutos para todo tipo de carne que você possa imaginar. E pode apostar, em muitas delas você não consegue perceber a diferença, apesar de serem muito mais saudáveis.

Salsichas, pernil, bacon, presunto, hambúrguer, nuggets, o que você imaginar. A quantidade de "carnes" vegetarianas nos últimos anos tem aumentado rapidamente, e a tendência é crescer ainda mais. Você encontra essas soluções em muitos supermercados pelo Brasil.

4 *Não deixe a perfeição ser sua inimiga*

Se você está tendo muita dificuldade em largar todos os tipos de carne de uma única vez, não se culpe por isso. Lembre-se, a perfeição não é o objetivo aqui – nenhum de nós é perfeito. É muito melhor você ser quase vegetariano(a) do que optar por não fazer mudança nenhuma.

Pense sempre em compaixão e no que podemos causar de bom ou de ruim com cada garfada que damos. Cada refeição é uma nova oportunidade de colocar em prática os seus princípios.

É hora de mostrar que SEUS HÁBITOS

FAÇA DISSO UMA QUESTÃO PESSOAL...

Quando for conversar sobre a sua mudança, fale sobre os principais motivos. Tenha autenticidade e sinceridade, e deixe-os saber os reais motivos que o levaram a parar de consumir carne e derivados. Demonstre entusiasmo, mas não tente convencê-los de primeira a pararem de comer carne, nem os faça se sentirem mal.

--- MAS NÃO LEVE PARA O LADO PESSOAL.

Se alguém resolver implicar com a sua decisão, não leve para o lado pessoal. As pessoas geralmente são avessas a mudanças e precisam de um certo tempo para se acostumarem com a ideia. Mas, acredite, em pouco tempo isso muda!

Se alguém por acaso for hostil, não fique na defensiva. Mude de assunto e se ofereça para conversar sobre isso em outro momento mais oportuno, se a pessoa quiser. E lembre-se, nada melhor que levar na brincadeira para quebrar a hostilidade – mesmo assuntos que nós sabemos que são muito sérios.

DEIXE QUE OS FATOS FALEM POR SI

Lembre-se: os fatos estão com você. Existe uma série de evidências que mostram que não consumir carne e derivados é melhor para a saúde. Não fique enchendo os outros com números e estatísticas, mas, se eles se interessarem em saber mais, compartilhe um documentário que você goste ou mostre este guia.

SE COLOQUE NO LUGAR DO OUTRO

Depois de parar de comer frango, ovos e outros produtos de origem animal muitas vezes nos esquecemos de como éramos antes. Lembre-se de que, assim como seus familiares e amigos, você já comeu carne também. Ninguém é perfeito. Sempre que você for falar sobre seu novo estilo de vida e hábitos alimentares mais compassivos, fale com delicadeza e paciência e busque se colocar no lugar do outro.



MUDARAM!

Se você está parando de comer carne e sua família ainda não, não tem problema! Todos nós passamos por isso. Aqui vão algumas dicas para você manter a elegância e ser um grande exemplo para todos à sua volta.

PRATIQUE A PACIÊNCIA

Ninguém quer se sentir julgado. A melhor forma de espalhar a compaixão é com o próprio exemplo. Permita perguntas na hora em que eles se sentirem confortáveis e busque sempre um discurso habilidoso para abordar seu estilo de vida. No momento certo, eles irão abraçar sua causa.

FACILITE

Facilite ao máximo sua nova dieta para a pessoa que mais cozinha na casa. Ofereça ajuda para preparar algo. Para tornar mais fácil, apenas substitua as fórmulas originais, como o hambúrguer de vaca pelo vegetal (já existem inúmeros nos mercados) ou prepare o seu você mesmo. Em pouco tempo, você terá substituído todos os alimentos de origem animal por produtos de origem vegetal e, provavelmente, muito mais saudáveis. Além disso, mostrará que podemos experimentar inúmeros outros!

E que tal preparar um cachorro-quente vegetal para todos da casa? Eles podem se surpreender!

SAIBA ESCUTAR

Se eles se preocuparem com a sua saúde ou com o custo dos alimentos, diga que você entende a preocupação deles. Uma alimentação baseada em alimentos de origem vegetal pode ser mais cara se você só comprar produtos industrializados, mas pode ser muito mais barata e saudável se você a buscar em produtos naturais e menos processados. Fale sobre isso e explique os benefícios para a saúde!

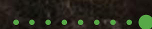


SEJA O EXEMPLO!

Talvez leve um tempo até que aceitem a sua escolha, mas seja otimista! Se você tiver paciência e compreensão e se mantiver saudável, com o tempo, eles certamente poderão adotar o mesmo estilo de vida que você.

VAMOS *às* COMPRAS!

É hora de você fazer uma reforma verde e saudável na sua despensa! De pratos saborosos que você já conhece até carnes e queijos vegetais, este é um Guia completo para você conhecer opções de dar água na boca, disponíveis em lojas próximas da sua casa.



Você sabia?

É provável que você nunca nem tenha pensado sobre isso, mas muitas comidas que você ama já não têm nada de origem animal. Uma enorme variedade de opções está bem na nossa frente, a poucos passos ou a um clique de distância!

O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA DESPENSA

Quer uma notícia boa?! Muitos alimentos que você ama já não levam nada de origem animal! Eles não podem faltar na sua despensa!



Os Grãos!

Cereais, feijões e sementes variados são fundamentais para uma alimentação saudável e rica em nutrientes. Muitos pães e massas prontos também não contém nenhum ingrediente de origem animal!

Para quem não tem tempo de preparar

Existem diversos alimentos enlatados bem práticos para quem não tem tempo de cozinhar, como ervilhas, grão de bico, feijão... É bom para preparar diversas receitas, inclusive sopas!





Castanhas e amêndoas

Granola com açaí, pasta de amendoim na fruta ou no pão, aveia, ou até comendo-os direto do pote... Esses alimentos são ótimos e práticos para aquele lanchinho da tarde em casa!

Biscoitos e salgadinhos

Esses são totalmente dispensáveis, mas caso precise quebrar um galho, muitos desses produtos não contém nenhum ingrediente de origem animal e podemos achá-los em qualquer supermercado.



Uma alimentação sem carne pode ser bom para o seu bolso

POR JULIANA MORACO

Uma alimentação sem carne e derivados de qualidade é acessível, e muito. Legumes, verduras, grãos e frutas têm preço baixo, são facilmente encontrados e existe uma infinidade de receitas com tempos e dificuldades de preparo diferentes, permitindo que você escolha as que melhor se encaixam ao seu cotidiano e às suas habilidades culinárias.

Nem só de "substitutos" vivem as pessoas que não consomem carne

Carnes e queijos vegetais são uma alternativa fantástica para quem quer abandonar os produtos de origem animal, mas está acostumado a consumi-los. Mesmo com cada vez mais produtos disponíveis no mercado a preços cada vez mais baixos, às vezes essas carnes e queijos vegetais podem acabar ultrapassando o orçamento. Há várias formas mais baratas e mais nutritivas de preencher o "vazio" momentâneo que sentimos. Você não precisa necessariamente de almôndegas e hambúrgueres de grãos para ter uma dieta saudável, gostosa e balanceada.

Conheça novos sabores

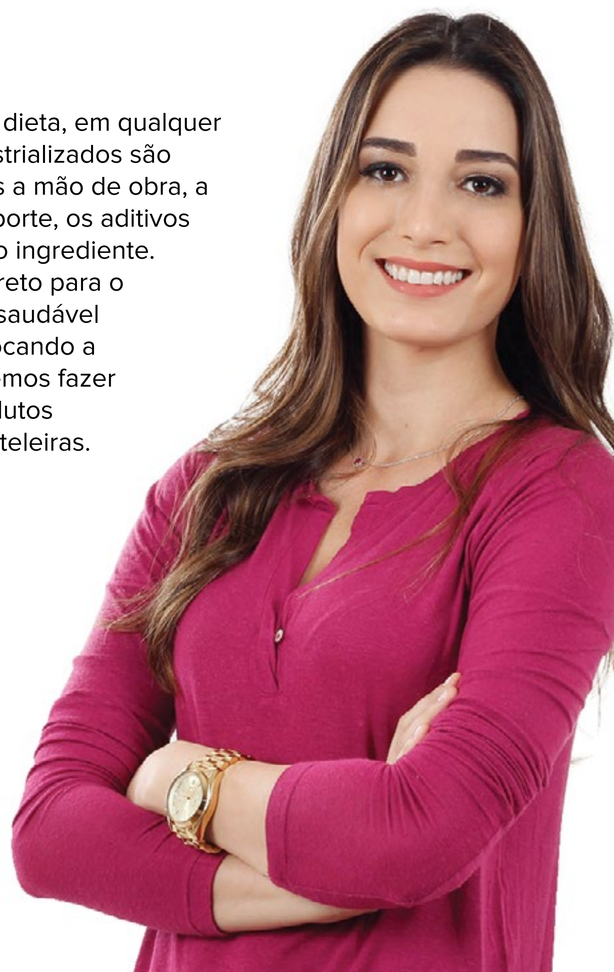
Grãos, folhas, sementes, castanhas, frutas, cogumelos. Uma alimentação sem ingredientes de origem animal possui milhares de alimentos coloridos, deliciosos e ricos em vitaminas e proteínas. Todos esses alimentos podem ser encontrados em feiras, hortifrutis e zonas cerealistas a preços muito inferiores aos da maioria dos produtos de origem animal. Permita-se conhecer e experimentar alimentos mais simples, mais frescos, sem rótulos ou embalagens.

Faça o simples

É comum ficarmos perdidos com os ingredientes ao vermos algumas receitas ou programas de culinária saudável. Você não precisa do sal rosa do Himalaia, do óleo de gergelim, do cogumelo Paris, do arroz negro, nem mesmo do tofu para comer bem e deliciar-se com pratos saudáveis sem qualquer alimento de origem animal. Ingredientes básicos e acessíveis, encontrados em qualquer mercado, são suficientes para um menu variado, sem a necessidade de qualquer ingrediente de luxo.

Mão na massa

Qualquer que seja a dieta, em qualquer lugar, produtos industrializados são mais caros. Pagamos a mão de obra, a embalagem, o transporte, os aditivos químicos e, por fim, o ingrediente. Por que não pular direto para o ingrediente? É mais saudável e mais barato e, colocando a mão na massa, podemos fazer todos os outros produtos encontrados nas prateleiras.



PARECIDO, SÓ QUE **MELHOR!**

Já sei! Você tem medo de sentir falta de frango, peixe, ovos e outros produtos de origem animal, não é?! Não há com que se preocupar. Existem várias ''carnes vegetais'' que, além de mais gostosas, são livres de colesterol e gordura saturada. Essas opções prometem fazer com que você não sinta falta de produtos animais. Veja alguns dos nossos favoritos!





HAMBÚRGUER

Já existem dezenas de hambúrgueres vegetais deliciosos que prometem não deixar saudades do tradicional!

Experimente diferentes tipos: soja, tofu, falafel, feijão e outros!



COXINHA

Você não vai deixar de comer tudo que você ama. Experimente coxinha de carne de jaca, de soja e tofupiry.

DOCE ''SEM'' LEITE

Existe sim doce ''sem'' leite. Você pode prepará-lo em casa ou comprar no supermercado perto da sua casa.





CALABRESA

Se você amava pizza com calabresa, também prometemos que você não sentirá falta. A Tofurky chegou ao Brasil com produtos incríveis como este.



LINGUIÇA DE SOJA

O churrasco não precisa acabar. Melhor ainda, agora sem gordura saturada, sem crueldade e sem colesterol.



SALSICHAS

Para todas as horas, uma salsicha defumada bem temperada pode agradar qualquer um!



PATÊ

Para quem acha que não há substitutos para os alimentos a que estamos acostumados, existe até patê. E é delicioso! Experimente.

QUEIJO

Sim, é possível comer queijo sem precisar explorar os animais! Este queijo derrete quando aquecido e é ótimo para pizzas e sanduíches.



REQUEIJÃO

As pessoas se surpreendem com a quantidade de substitutos aos produtos de origem animal. Existe uma grande variedade de produtos de origem não animal no mercado, inclusive de requeijão. Ótima opção para sanduíches e torradas!



LEITE VEGETAL

Se leite de vaca faz bem? Faz! Desde que você seja um bezerro! Existe uma enorme variedade de leites vegetais que podem ser consumidos puros ou usados em receitas. Além do tradicional leite de soja, existem também os de amêndoa, coco, amendoim, arroz e vários outros.



QUIBE

Você pode comer quibe sem carne, sim! Sem ovos, sem carne, sem colesterol, cheio de fibras e proteínas!



MEDALHÃO

O medalhão é uma ótima alternativa para os que ainda sentem falta do gosto e da textura da carne. Acompanha um delicioso molho madeira.



PERU

Não deixe de participar de festas familiares de fim de ano. Leve um peru vegetariano e deixe na mesa para que todos experimentem!





MAIONESE

Essas maravilhas são mais gostosas e muito mais saudáveis que a maionese à base de ovos.



FILÉ (STEAK)

Para quem diz que não dá pra largar um steak, relaxe. Opções não faltam!

Cada supermercado oferece diferentes produtos. Pesquise perto de sua casa, procure por produtos da Superbom, Goshen, Tofurky, Jasmine e outros. Se não achar no seu mercado, peça como sugestão.

Viva MELHOR

Você é o que você come. Quando optamos por alimentos leves e saudáveis, levamos toda essa saúde e vitalidade para o nosso corpo.

Proteína, cálcio, ferro? Não se preocupe. Pode ter certeza de que isso não será problema!

Você sabia?

Especialistas garantem: “Uma dieta vegetariana balanceada pode trazer muitas vantagens para a saúde e suprir todas as necessidades corporais de proteínas, vitaminas e minerais para uma saúde perfeita.’’

NUTRA *seu* CORPO

2+ PORÇÕES *por dia*

OLEAGINOSAS E SEMENTES

1-2 PORÇÕES *por dia*

As oleaginosas e as sementes são ótimas fontes de zinco, gorduras boas, proteína e ferro. Elas também ajudam o sistema imunológico. Algumas das melhores fontes são amêndoas, castanha do Pará, macadâmia, semente de abóbora, gergelim e nozes.

Dica: Uma porção do mix delas no lanche da tarde é uma ótima opção

VEGETAIS

4+ PORÇÕES *por dia*

Os vegetais são provavelmente os alimentos mais saudáveis do planeta. As maiores e melhores fontes de cálcio são o brócolis, a couve, rúcula, mostarda e agrião.

Dica: Faça um prato com muita variedade. As cores vibrantes existem nos vegetais por conta dos milhares de fitonutrientes!

MAIS DICAS DA NUTRI

Quer melhorar sua saúde? Aqui vão algumas dicas para você se sentir com muita energia e disposição. Vamos lá!

BUSQUE VARIEDADE

Conseguir todos os nutrientes de que você precisa é fácil se você consumir grande variedade de alimentos. Não há por que se enjoar - explore novos sabores! Procure montar pratos bem coloridos. Coma todos os grupos de alimentos: frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas e sementes.

CALORIAS “SEM CRUELDADE”

Se você continua sentindo muita fome ou está sem disposição, um dos fatores, pode ser que você não esteja ingerindo caloria suficiente. Sementes e legumes são ótimos, mas se você estiver se alimentando apenas com isso, provavelmente seu corpo não esteja recebendo toda energia que ele precisa. Experimente alimentos ricos em calorias e nutrientes como nozes, sementes, feijão, lentilha ou ‘’carnes vegetais’’ como hambúrgueres de grão de bico.

FRUTAS

Elas são ótimas para hidratação e fantásticas fontes de fibra, que ajudam a digestão e a prevenção de doenças cardíacas, além de serem ótimas antioxidantes.

Dica: Comece seu dia com um Smoothie / Uma vitamina de frutas. É uma ótima forma de absorver a quantidade necessária de nutrientes.

5+ PORÇÕES *por dia*

GRÃOS

Grãos são ótimas fontes de fibra e ferro, além de conterem alguma quantidade de proteína. Eles também são ricos no complexo B, importante para o metabolismo e na formação de energia. Consuma alimentos integrais, quinoa, aveia, arroz integral.

2+ PORÇÕES *por dia*

LEGUMINOSAS

Legumes e feijões possuem grande quantidade e qualidade de proteínas vegetais. São ricos em ferro vegetal. Não deixe de comer feijão, lentilha, tofu, grão-de-bico. Acrescentar vitamina C ajuda a aumentar a absorção do ferro vegetal.

PRATOS VERDES

Folhas verdes, como couve e espinafre, são algumas das "estrelas" do mundo sem carne. Elas têm nutrientes essenciais, como cálcio, fibras, ferro, zinco, iodo e magnésio, além de vitaminas C e K . Prepare-as em saladas, sanduíches ou mesmo acrescente-as ao seu shake.

JUNK FOOD

Apesar de uma rotina sem carne trazer imensas vantagens para a saúde, também é possível se alimentar com "junk food" sem nada de origem animal e de forma muito mais saudável.

Bolo integral, hambúrguer de lentilha ou quinoa, salgados e pizzas integrais também podem ser preparados sem o uso de qualquer produto de origem animal e serem saudáveis para nosso corpo. Mas busque sempre uma alimentação balanceada e saudável. O seu corpo – e sua mãe – agradecem!

Astrid Pfeiffer
- Nutricionista





FONTES DE PROTEÍNA E DE FERRO

Quer saber onde encontrar as melhores proteínas e as melhores fontes de ferro sem gordura saturada, sem colesterol e sem a crueldade presente na produção de frango, peixe, ovos e outros produtos de origem animal? Dá uma olhada nessas fontes de proteína e de ferro. Seu corpo – e seu paladar – irão lhe agradecer para sempre!

BRÓCOLIS: Pouca gente sabe, mas os brócolis estão entre os alimentos mais versáteis que existem. Ricos em ferro e proteína, os brócolis contêm propriedades anticancerígenas.





Feijão: o alimento mais popular do Brasil. Além de barato, o feijão é poderosíssimo - rico em ferro e proteínas. É possível encontrar a mesma quantidade de proteínas de um bife em duas conchas de feijão.



Amêndoas, castanha de caju e pasta de amendoim. A pasta de amendoim é sempre uma ótima opção para o lanche. Combina bem com frutas, torradas e vitaminas. Uma porção de amêndoas também vai bem com cereais, saladas ou até mesmo puras!

Carnes vegetais: Hambúrgueres, salsichas, nuggets, eles já estão em todo lugar! Podem ser a opção perfeita para qualquer refeição e são tão boas que podem até impressionar os mais ''carnívoros'' dos seus amigos!





Lentilha e grão-de-bico: dois alimentos riquíssimos em proteína e ferro. Experimente com arroz, saladas ou sopas!



Leite de soja: existem diversos leites vegetais maravilhosos, e o de soja nem é o mais recomendado, mas é o mais acessível. O leite de soja tem tanta proteína quando o leite de vaca, só que não tem colesterol. Você pode achá-lo em vários sabores: baunilha, chocolate, banana... Encontre o seu favorito!

Leitura obrigatória!

"Diário de Uma Vegana", da apresentadora Alana Rox, oferece receitas fáceis, saudáveis e inspiradoras. Tudo criado pela diva Alana Rox, do Instagram **@TheVeggieVoice**. Você encontra o livro nas principais livrarias.



Uma dieta para todos!

POR PAULA GANDIN, NUTRICIONISTA

Jovens ou idosos, gestantes ou atletas olímpicos. Uma alimentação baseada em alimentos de origem vegetal atende bem a todos e em qualquer fase da vida.



Gravidez: Uma dieta sem carne e derivados é apropriada para todos os tipos de pessoas, e isso inclui gestantes. Uma mulher grávida precisa de uma boa alimentação para o significativo aumento de peso, uma vez que a necessidade por nutrientes cresce durante esse período. Mesmo que você esteja tomando suplementos à base de ferro, procure consumir regularmente as fontes alimentares: leguminosas (grupo dos feijões), oleaginosas (grupo de castanhas), sementes, frutas secas, grãos integrais e verduras verde-escuras. A ingestão desses alimentos com uma fonte de vitamina C ajudará a absorção desses nutrientes.

Crianças: Um dos maiores presentes que os pais podem dar para os filhos é a introdução de uma dieta baseada em alimentos de origem vegetal bem balanceada, verificando periodicamente a taxa de vitamina B12. Incentive suas crianças a se alimentarem com uma boa variedade de frutas orgânicas, vegetais, legumes, grãos, nozes, sementes, preparando sempre pratos saborosos em casa.

Atletas: Por conta da maior demanda de oxigênio e da reposição de nutrientes nos pós-treinos, atletas têm vantagens quando focam numa dieta rica em antioxidantes e fitoquímicos. Com calorias suficientes para manter a energia necessária e muita cor no prato devido à presença de frutas e vegetais, uma alimentação baseada em alimentos de origem vegetal é ideal para atletas.

Pratos de dar ÁGUA NA BOCA

Já está pensando no que vai comer depois que parar de comer frango, ovos e outros produtos de origem animal? Não se preocupe. Temos um plano de duas semanas de sugestões de refeições para você. Vai comer fora? Nós lhe damos as dicas!



Você sabia?

O consumo de carnes diminuiu em 10% na última década com cada vez mais pessoas buscando pratos sem nenhum ingrediente de origem animal.

Plano Alimentar semanal




SEG	TER	QUA	Q

Café d


Frutas, cereais e leite de soja ou amêndoas


Cereais


Torrada com pasta de amendoim ou geleia


Pão se

Alm


Sanduíche com ''presunto'' Tofurky


Salada com nozes, quinoa e tofu


Sopa de lentilha


Arroz, sal

Ja


Sushi (sem salmão e sem peixe)


Hambúrguer vegetal


Sopa de abóbora


F

PRIMEIRA SEMANA



UI	SEX	SÁB	DOM

a manhã


m queijo


Salada de frutas


Bolinhos de batata doce


Muffins e frutas

moço


ada e falafel


Sanduíche de carne vegetal


Estrogonofe de soja e palmito


Nuggets vegetais

ntar


Pizza


Sopa de couve-flor


Mix de vegetais


Espaguete ao molho de tomate

Plano Semanal - SEGUNDA SEMANA



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
SEG	 Frutas com granola	 Moqueca	 Risoto ao funghi
TER	 Smoothie	 Cachorro quente vegetal	 Fettuccine ao molho alfredo
QUA	 Cereal	 Sopa de macarrão com legumes	 Tempeh com arroz e vegetais
QUI	 ioguerte sem leite	 Hambúrguer de quinoa com salada	 Tapioca com pasta de amendoim e frutas
SEX	 Vitamina de banana com mamão	 Salada com massa	 Bruschetta
SÁB	 Barra de cereal	 Proteína de soja	 Sanduíche de falafel
DOM	 torrada com pasta de amen-doim e banana	 Salada de grãos	 Sopa de ervilha

COMENDO **FORA**

Almoçar ou jantar fora não precisa ser um problema. Em qualquer lugar que você vá, provavelmente você encontrará diversas opções sem carne.

1. EM RESTAURANTES *self-service*

É muito comum nas grandes cidades que se tenha uma grande quantidade de restaurantes self-service.

Pode não parecer, mas nesses restaurantes sempre existe uma quantidade enorme de opções sem nada de origem animal, muitas vezes até com opções de soja. Procure sempre montar um prato bem colorido e variado. Você pode conseguir tudo que seu corpo precisa em um prato como este da foto.

A foto ao lado é da rede de restaurantes Barão Natural. Arroz integral, batata, carne de soja, legumes, salada e um bom feijão com aquela porção de proteína e ferro. Inspire-se!



FOTO: BARÃO NATURAL

2. EM RESTAURANTES *Internacionais*

É possível encontrar opções sem carne e derivados em todos os tipos de restaurante.



Mexicano

Un burrito, por favor! Nos mexicanos você encontra burrito e tacos vegetarianos. Se não tiver, peça para o garçom montar um!



Árabe

Falafel! Muita gente aqui no Brasil ainda não conhece, mas, em geral, os árabes têm o melhor restaurante de falafel.



Japonês

Hora do sushi! Sushi vegetariano, temakis de cogumelos ou yakissoba de legumes são algumas das melhores opções.



Italiano

Caesar Salad, bruschettas, fettuccine ao molho pomodoro ou alho e óleo. Procure também por tortas vegs!

VAMOS *pra* COZINHA!

Está tudo bem – você não precisa ser um grande chef para criar pratos de dar água na boca! Com algumas dicas e poucos ingredientes, você consegue preparar pratos que irão agradar toda a sua família e os amigos.

Hambúrguer

Grão-de-bico, grãos, tofu, falafel, soja... Escolha o seu favorito!







Incremente com os seus ingredientes favoritos, como picles, cebolas roxas, cogumelos.



Tempero a gosto! Maionese sem ovos, ketchup ou molho de tomate!



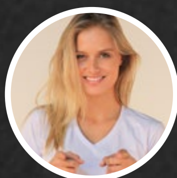


Pizza

Coloque os ingredientes de cobertura, como alho, cebola, tomate, shimeji, pimentão...



Coloque molho de tomate e, se tiver, queijo vegano! Mesmo sem queijo, a pizza fica deliciosa!



Espaguete

ao molho bolonhesa

Um molho bem temperado de tomate com cebola e pimentão

Misture tudo com o macarrão e acrescente carne vegetal de soja



COMENDO FORA *com Carol Werner*

Eu quase nunca posso comer em casa, então tive que aprender a lidar com essas situações diferentes sem abrir mão da minha paixão por comida vegetariana. Veja algumas dessas situações:

EVENTOS EM FAMÍLIA: Essas ocasiões são as mais fáceis

Eu levo qualquer prato tradicional, buscando sempre opções interessantes que possam agradar a todos. Não tenha medo de inovar!

JANTAR ENTRE AMIGAS: Aviso antecipadamente que não como alimentos de origem animal.

Sempre me ofereço cordialmente para levar um ou dois pratos para o encontro. Dessa forma, elas não têm que preparar algo a mais e ainda podem experimentar comidas maravilhosas que talvez nunca tenham tido a chance de provar.



Cozido De Legumes

Tofu, soja ou shimeji no molho shoyo podem dar um gosto especial!

Acrescente yakissoba ou arroz na panela e misture com todos os seus ingredientes favoritos!



Feijoada

Nenhum brasileiro pode ficar sem feijoada. Experimente carne de soja com pedaços de tofu gratinado e tempere a gosto.

Foto: Barão Natural

NÃO ACHOU SEU PRATO FAVORITO? Procure no google e acrescente a palavra "vegetariana"!



Hambúrguer DE LENTILHA

- 2 xícaras de lentilha cozida e drenada;
- ½ xícara de farinha de farinha de milho em flocos;
- 3/4 de xícara de farinha de trigo (ou mais, se necessário);
- ½ cebola picadinha;
- 1 dente de alho amassado;
- ½ xícara de cheiro verde picado;
- 1 colher de chá de páprica defumada (opcional);
- 1 colher de chá de cominho;
- Sal a gosto;
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Óleo vegetal suficiente para untar a frigideira;

Rende **6** *hambúrgueres*

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture até virar uma massa que desgrude da mão. (Acrescente mais água ou mais farinha de milho, se necessário, para dar o ponto)

Unte a frigideira com óleo vegetal e frite os hambúrgueres até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro - aproximadamente 4 minutos de cada lado em fogo médio.



"Nutella" VEGANA

- 2 Xícaras de avelãs
- 1 E 1/2 xícara de chocolate meio amargo (sem leite) derretido
- 1/2 Xícara de agave ou açúcar
- 1/4 Copo de leite vegetal
- 1/2 Colher de chá de essência de baunilha

Distribua as avelãs em uma assadeira e leve ao forno baixo por 10 minutos. Deixe esfriar.

Embrulhe as avelãs com um pano de prato e gere atrito esfregando o pano contra as castanhas para remover a casca. Não é necessário tirar a casca de todas as avelãs, mas de metade pelo menos.

Em um processador, triture as avelãs por 15 a 20 minutos até formar uma pasta homogênea.

Adicione o chocolate derretido, a essência de baunilha e o agave. Aos poucos, coloque o leite vegetal, que pode ser de amêndoas, soja, avelãs ou aveia.

Depois de todos os ingredientes estarem processados, pode ser necessário acrescentar mais leite para se chegar à textura desejada. Experimente e adicione mais agave, se preferir.

Coloque em um vidro com tampa e armazene em local fresco e seco ou na geladeira.

Tempo de preparo: 35 minutos.

Cozinhando SEM OVOS

Preparando biscoitos, muffins ou bolos? Substituir ovos é fácil com uma destas opções. Você ainda evita colesterol e crueldade!



½ banana amassada



¼ molho de maçã



1 colher de sopa de vinagre + 1 colher de bicarbonato de sódio



Moqueca de BANANA DA TERRA

O que você precisa:

- Azeite, quanto baste para cobrir o fundo da panela
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola pequena picadinha
- 100 g de cebola em rodelas
- 1 tomate picado
- 2 tomates em rodelas
- 100 g pimentão vermelho em rodelas
- 100 g pimentao amarelo em rodelas
- 350 ml de leite de coco (ou mais, se achar necessário)
- 350 g de molho de tomate (ou mais, se achar necessário)
- 750 g banana da terra em fatias diagonais com suco de limão
- 3 col. Sopa de azeite de dendê
- ½ colher de chá de páprica picante
- pimenta dedo de moça picadinha (a gosto)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 maço de coentro

serve de 6 a 8 porções

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e doure a cebola, o alho e a pimenta dedo de moça. Coloque o tomate e deixe cozinhar até que se desmanche. Faça camadas com a cebola em rodelas, os pimentões, o tomate e a banana, até que terminem. Tempere com sal e a páprica e adicione o leite de coco e o molho de tomate. Mexa levemente. Acrescente água se achar necessário. Verifique o tempero e finalize com coentro picado.

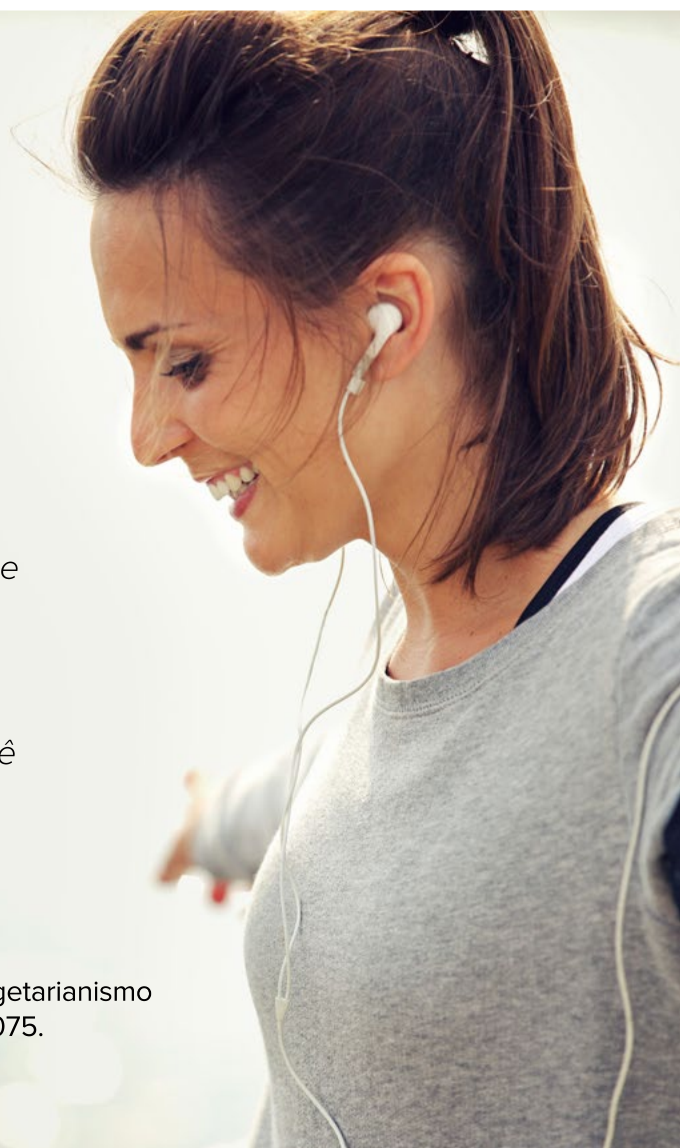
CRUELTY FREE

** Essa receita é originalmente preparada em panela de barro.*



MERCY FOR ANIMALS

Você conseguiu



Parabéns! Você deu um grande passo em direção a um mundo melhor! *Lembre-se, tudo isso se trata de progresso, não de perfeição! Leve tudo no seu tempo e não se desespere se você falhar algumas vezes.*

E olha, nós estamos aqui para você! Para mais informações, dicas, receitas e qualquer apoio que você precisar, acesse **www.EscolhaVeg.com.br**

Siga nossa página: **facebook.com/brasilMFA**



Tire suas dúvidas sobre alimentação vegetariana e vegetarianismo com nossos especialistas pelo Whatsapp (11) 96862-2075.